



# Cinc plans gratis per a un estiu inoblidable amb els amics i amigues

L'estiu és una època perfecta per crear records inoblidables amb els amics, i aquí tens cinc activitats econòmiques i emocionants per fer-ho:

**Pícnic al parc:** Prepara un pícnic casolà amb entrepans, amanides fresques i fruita tallada. Porta una manta gran i troba un racó tranquil sota l'ombra d'un arbre al parc. Pots jugar a cartes, portar una pilota per jugar o simplement relaxar-te mentre xerres sobre tot allò que us passi pel cap. No oblidis una mica de música relaxant per posar l'ambient perfecte.

**Marató de pel·lícules:** Organitza una marató de pel·lícules temàtiques o simplement les vostres preferides. Afegeix crispetes casolanes amb mantega i refrescos frescos per mantenir-vos amb energia. Crea un ambient de cinema amb coixins i mantes a terra, o fins i tot organitza un sistema de votació per decidir quina pel·lícula veure a continuació.

**Excursió a la naturalesa:** Aprofita per explorar els parcs naturals o les platges locals. Porta una tovallola, crema solar i, si és possible, una pilota o raquetes per jugar a esports a la sorra. Camina pels senders, neda o simplement relaxa't a la vora de l'aigua mentre gaudiu dels raigs de sol i dels sons relaxants de la naturalesa.

**Cursa de tresors:** Descobreix l'explorador que hi ha en tu amb una activitat de geocaching. Descarrega una app de geocaching al teu telèfon mòbil i segueix les pistes per trobar amagatalls ocults a la teva ciutat. Pots crear les teves pròpies pistes amb enigmes i coordenades, o utilitzar les que ja estiguin disponibles. No oblidis portar alguna cosa per intercanviar quan trobis el tresor!

**Torneig d'esports al parc:** Organitza un torneig d'un esport que tots us agradin, com futbol, voleibol de platja... Trieu equips i establiu un sistema de punts per determinar el guanyador del torneig. Porta aigua i alguns aperitius per mantenir-vos hidratats i amb energia durant la competició. No cal ser professionals, l'objectiu és divertir-se i passar un bon moment junts.

Amb aquestes activitats, no només gaudiràs d'un estiu inoblidable amb els teus amics, sinó que també establiràs vincles forts i crearàs records duradors. Aprofita al màxim aquesta temporada d'estiu amb aventures que no només són emocionants, sinó també accessibles per a tothom.